

自有力量 我心宽容

WOXIN KUANRONG
ZIYOU LILANG

孟令玮 编 著

当一只脚
踏在紫罗兰的花瓣上时，
它却将香味留在了那只脚上，
这就是宽容。



煤炭工业出版社

自有力量 我心宽容

WOXIN KUANRONG
ZIYOU LILANG



孟令玮 编 著

当一只脚
踏在紫罗兰的花瓣上时，
它却将香味留在了那只脚上，
这就是宽容。

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我心宽容, 自有力量 / 孟令玮编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6466 - 2

I. ①我… II. ①孟… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 015230 号

我心宽容 自有力量

编 著 孟令玮
责任编辑 马明仁
编 辑 郭浩亮
封面设计 浩 天

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm¹/₃₂ 印张 7¹/₂ 字数 150 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

社内编号 9346 定价 38.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010 - 84657880



前言



宽容是做人的一种境界，是一种仁爱的光芒，是对别人的释怀，也是对自己的善待。法国作家雨果曾说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋还要广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”大海因为宽广，所以可以波浪滔天；天空因为宽广，所以可以包容万物；而人也因为胸怀宽广，才可以笑傲一切。

莎士比亚曾说过：“有时，宽容比惩罚更有力量。”的确，宽容是一种美德。因为你的宽容，亲人爱护你、朋友信赖你、同事喜欢你，你周围所有的人都会欢迎你的到来。这就是宽容的力量。

宽容是一种美德。大千世界，形形色色，倘若以己之优势推人，便会无一良善；倘若以己之喜好遇人，便会无一知己；倘

若以己之肚量度人，自会蝇营狗苟。只有宽容他人，才会提升自己。刘备的容人，使他成就了江山；曹操的多疑，使他损兵折将。虚怀若谷的人，人皆爱之；小肚鸡肠的人，人皆远之。宽容，会使你的交友圈子越来越大，我为人人，人人为我。

宽容是一种胸怀。生活中我们常常会为别人的升迁、别人的得志、别人的发财、别人的艳遇而心怀芥蒂，心态失衡，难以做到镇定自若、安之若素。那么，宽容就如一剂醍醐灌顶的良药，使你悬崖止步，心如止水。一个人若是做了私欲与诱惑的奴隶，定会为名所累，为利所羁，为情所困。常常艳羡别人的一夜暴富、一步登天、一见钟情，自会常怀戚戚之心、常恨命运不公。那样，必会使人心浮气躁，难得安宁。宽容，才会使人不慌乱，不急躁，不屈服，不将就，达到“自信人生二百年，会当水击三千里”的博大境界。

让我们用一颗平常心去欣赏宽容之美吧！只有事事处处时时宽容，才能达到人生的大智慧，高境界；只有把生命的哲学修炼到宽容的高度，才能使心灵的百花园花更红，草更绿，风光无限！



目 录



| 第一章 |

淡泊从容的博大胸怀

心胸宽阔，方能成大事 / 3

宽容所受的痛苦，换来甜蜜的结果 / 10

海纳百川，锱铢必较难成大器 / 15

放下才能解脱，宽恕从心开始 / 21

包容琐碎，给心灵减负 / 25

心存爱心，珍惜身边的每一份情 / 31

送人玫瑰，手有余香 / 35

懂得分享，独乐乐不如众乐乐 / 40

|第二章|

心平才能气和

感谢指出你错误的人 / 49

气大伤身，心平才能气和 / 56

面对他人的恶言，先从自身找原因 / 62

用宽恕的心感受生活 / 67

放下敏感，往往会让结果变得更好 / 72

人生当有不同，何必去比较 / 80

原谅别人，迎来心灵的晴天 / 85

少一个敌人，就多一个朋友 / 92

学会遗忘，过去的就过去了 / 98

|第三章|

宽容大度，方成大气

宽容大度，方能成大气 / 105

宽容别人，快乐自己 / 110

你若能宽容世界，世界就能容你 / 115

宽容是一种智慧 / 118

宽容是一种无私的爱 / 122

宽容是伴随一生的处世学问 / 126

少些浮躁怒气，多些宁静淡泊 / 132

量力而行，不要过分苛求自己 / 139

善于调节，忘记该忘记的 / 143

忘记痛苦，苦水只会越吐越苦 / 146

|第四章|

宽容处世的哲学

放下成见，换一个角度去理解他人 / 153

懂得尊重，为别人留一分颜面 / 160

给别人让路也是给自己让路 / 163

坦然做人，释放你的信任 / 169

君子成人之美，不成人之恶 / 172

忍小节，方能成大事 / 176

能忍，方能守得云开见月明 / 184

退步，是为了更好地前进 / 191

遇事需冷静，三思而后行 / 196

|第五章|

不因打翻牛奶而哭泣

不因打翻牛奶而哭泣·····	203
善待不幸，找到另一个出口·····	209
感谢挫折，它是超越自我的契机·····	214
宽容别人就是善待自己·····	224

第一章

淡泊从容的博大胸怀



心胸宽阔，方能成大事

在生活中，心胸狭隘的人成就小事是有的，这叫小人得志，但是要想做一番大事业，简直是天方夜谭、痴人说梦。因此，只有敞开胸怀，才能收获非凡的成就。

爱因斯坦曾说：“对于我来说，生命的意义在于设身处地地替人着想，忧他人之所忧，乐他人之所乐。”一个人只有学会宽容，才有包容万物的气度，他的胸怀便如大海般宽广，任波浪滔天，一切尽在掌握。宽容是每个成大事的人所必须具有的素质，他可以吸收所有人的力量而为己所用，他可以集合所有人的智慧铸就自己的辉煌。

拿破仑在长期的军旅生涯中养成了宽容他人的美德。作为全军的统帅，少不了训斥部下，但他每次都能照顾到士兵的情绪。他对士兵的这种尊重，也使整个军队更加团结，手下的将领也更愿意为他卖命，而这种凝聚力也让他的军队成为一支攻无不克、战无不胜的劲旅。

在一次战斗中，拿破仑夜间巡岗时发现一名巡岗士兵倚着旁边的大树睡着了。他并没有责骂他，也没有将他叫醒，而是拿起他的枪替他站起了岗。士兵醒来后见到主帅，心中十分恐慌，急忙向拿破仑请罪，但拿破仑却很和蔼地对他说：“你们作战很辛苦，又走了那么远的路，打瞌睡是可以原谅的，但是目前一个小疏忽就有可能送了你的小命，我不困，所以替你站了一会儿，但下次一定要小心。”

正是因为拿破仑的这种宽容，让他在士兵中树立了很高的威信，所以他的士兵才可以横扫欧洲，建立了法兰西帝国。

在中国古代史上，唐朝的地位是不可忽视的，其深远的影响力甚至已经超出了历史的界限，一直延续到现在。至今，海外华人聚居地仍然习惯上称为“唐人街”，唐装仍然作为一种时尚的潮流长盛不衰。从古至今，还没有哪个朝代的影响可

以像它那样深远。至今，人们嘴里仍然喊着“梦回唐朝”以示对那个朝代的怀念。而所有的这一切都离不开这个朝代的缔造者——唐太宗李世民的功劳。

李世民是我国帝王史上享有盛名的一位君主，他开创了一个黄金时代，使我国的封建社会达到了顶峰。身为一代明主，在他身上有着其他君主很少有的品质，这就是宽容、博大。

玄武门之变以后，李世民登上了帝王的宝座，当时许多人主张把建成与元吉的党羽斩尽杀绝，但李世民没有这么做，而是以高祖的名义下令招抚人心，得到了像魏徵、王圭等这样的名臣。而这些人也的确不负唐太宗的厚望，对朝廷鞠躬尽瘁，从而开创了唐初的清明盛世。

太宗皇帝的文采也很高。中秋之夜，太宗皇帝在后宫大宴群臣，借着酒兴，自己赋了一首宫体诗，然后交与众人品评。没想到大臣虞世南当众劝李世民不要做这样的诗，因为诗作的内容并不高雅，若民间也争相效仿，到时奢靡之风定会盛行，而这种风气对国家的安定繁荣是不利的。当时太宗皇帝兴致正浓，没想到当众被泼了一盆冷水，其难堪可想而知。但是太宗皇帝并没有生气，反而因为虞世南大胆直言而奖励了他。

此外，唐太宗的书法也写得十分漂亮，尤其擅长飞白书。一次大宴群臣，酒酣之际，众大臣向太宗皇帝索要墨宝，太宗写完之后便童心大发，将纸高高举起令众人争抢。众大臣也忘了礼数，刘洎居然跳上了龙椅一把将字抢了过来。龙椅是古代帝王的象征，代表着皇帝至高无上的权威，是不允许任何人侵犯的。有些头脑清醒的大臣立刻意识到了事情的严重性，刘洎也意识到自己闯了大祸，酒醒了一大半。谁知太宗皇帝却没有治他的罪，而是半开玩笑地问他有没有扭伤脚，当时的气氛立刻缓和了下来，大臣们又尽兴玩乐起来。

在历史上，太宗皇帝一直以善于纳谏著称。对于古代君王而言，尽管个个标榜从谏如流，但是真正懂得忠言逆耳这个道理的却不多见。太宗皇帝之所以能做到这点，就是因为拥有其他帝王难以企及的宽广心胸。

太宗皇帝宽广的胸怀，在对待少数民族的政策上再一次体现出来。唐朝是一个多民族的国家，但是各民族却可以和睦相处，这与太宗皇帝开明的统治是分不开的。他不但制止了少数民族的骚扰，还恢复了同西域及中亚、西亚国家人民交往的通道，使唐朝的影响力远波到世界各地。

对于少数民族首领，唐太宗也体现出了难得的信任。当时，不少部落首领甚至被允许在长安任职，不少将领成了军队的首领，几乎参与了所有的战争。有的少数民族将领甚至还在禁军中担任要职，负责保卫整个皇宫的安全。而这些少数民族将领，也无不尽心竭力，为缔造盛世唐朝做出了不可磨灭的贡献。在中国帝王史上，也只有唐太宗才有这样的心胸，因此，也只有他才创出了令常人难以企及的万古基业。当时的长安城，不仅是各民族的大都会，也是世界性的大都市。唐朝以泱泱大国的气度，征服了周边国家，形成了万国来朝的局面。

一个人的胸怀，决定一个人的气度；一个人的气度，又决定了一个人的作为。无论是谁，要想成功，就要获取别人的帮助，这就需要我们学会容人。如果你心中只有自己，那么能利用的也只有自己，就算你再有才华，也难以做出多么辉煌的业绩。只有敞开胸怀，以一种包容的心态接纳一切，我们才有望取得成功。

有句谚语是这样说的：“肚内能放一座山，才算英雄汉。”一个人的心胸决定着他所取得的成就。我们常说“宰相肚里能撑船”，是说当宰相的，人其性格是必须具备相当大的气量。